



美味保健食谱系列

高脂血症

美味保健食谱

● 吴杰 主编 ●



化学工业出版社
生物·医药出版分社



美味保健食谱系列

高脂血症

美味保健食谱

● 吴杰 主编 ●



化学工业出版社
生物·医药出版分社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

高脂血症美味保健食谱/吴杰主编. —北京: 化学工业出版社, 2007. 10

(美味保健食谱系列)

ISBN 978-7-122-01322-4

I. 高… II. 吴… III. 高脂血症-食物疗法-食谱
IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 158544 号

责任编辑: 邱飞婵 蔡 红

装帧设计: 关 飞

责任校对: 郑 捷

出版发行: 化学工业出版社 生物·医药出版分社

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京市彩桥印刷有限责任公司

787mm×1092mm 1/24 印张 9 $\frac{3}{4}$ 字数 147 千字 2008 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 19.80 元

版权所有 违者必究

《高脂血症美味保健食谱》

编写人员

主
编

编
者

吴 杰

(以姓氏笔画为序)

马艳华

任弘捷

刘 捷

刘洪涛

李 松

李 晶

李永江

李桂珍

李淑芬

吴 杰

吴昊天

宋美艳

张春娟

张珠珍

陆春江

武淑芬

郑玉平

赵晓爽

施翠芳

夏 玲

郭玉华

韩锡艳

鲍跃强

前言

随着生活水平的提高和饮食结构的改变，相当一部分刚步入小康的人群只顾尽情地享受经济发展带来的舒适生活，不讲科学地暴饮暴食，加之体力劳动减少，能量消耗少，过多的蛋白质、脂肪在体内堆积，身体逐渐发胖，血脂升高，导致动脉粥样硬化和冠心病等疾病的发生，严重威胁着身体健康。食物摄取不当是高脂血症的主要原因，科学合理的饮食调养是预防和治疗高脂血症的首选方法。

本书共精选 200 余款预防和治疗高脂血症的药膳菜肴和主食，并以简洁的文字对每款菜肴（主食）的用料配比、制作方法、操作小贴士、营养与功效及菜肴（主食）效用均做了具体的介绍。按书习做，您一定会烹制出一款款色、香、味、形俱佳的营养菜肴和主食，从而增进身体健康，祛病延年！

书中一些食谱还配合了特定的药包烹制，在实际应用中，须结合医生建议因人施用。

吴 杰

2007 年 10 月

目 录

麻香芹菜叶 * 1
鸭肉海参饺 * 2
蚝油西芹炒嫩菇 * 3
豆泡猪肉饺 * 4
花生米翠芹 * 5
肉米水饺 * 6
香菇扒油菜 * 7
荠菜牛肉水饺 * 8
榛子仁炒菜心 * 9
鳊鱼青椒水饺 * 10
蒜烧茄条 * 11
豆香合面蒸饺 * 12
双耳拌油菜 * 13
绞股蓝牛肉蒸饺 * 14
香辣扁豆 * 15
胡萝卜驴肉蒸饺 * 16
金针菇炒韭薹 * 17
清香鸡肉汤饺 * 18
蒜茸甘蓝炒口蘑 * 19
鹅肉馄饨 * 20
蚝油松仁烧丝瓜 * 21
天麻鱼肉馄饨 * 22
麻香玉翠 * 23

灵芝汁菜肉包 * 24
蚝油口蘑扒芦笋 * 25
驴肉洋葱包 * 26
炆双笋 * 27
玉米须汁菜团 * 28
西兰花茎拌双耳 * 29
绞股蓝紫茄烧卖 * 30
荠菜炒鸡腿菇 * 31
枸杞子兔肉烧卖 * 32
蒜拌苜蓿 * 33
枸杞羊肉元葱馅饼 * 34
什锦拌金针 * 35
山药合面蛋糕 * 36
核桃仁拌菠萝丁 * 37
玉面薏米糕 * 38
双蔬炒胡桃仁 * 39
茯苓荞面糕 * 40
蚝油青菜炒桃仁 * 41
驴肉芹菜锅烙 * 42
香菇炒韭黄 * 43
蚝香鲜蘑烩饼 * 44
核桃仁炒韭薹 * 45
桑荷番茄烩饼 * 46

决明子兔肉三丝 * 47

青椒炒饼 * 48

红枣南瓜烧兔肉 * 49

黑芝麻山药饼 * 50

黄豆海带炖兔肉 * 51

马齿苋番茄炒饼 * 52

兔肉汤丸 * 53

山楂红薯饼 * 54

巴戟首乌兔肉煲 * 55

胡萝卜松仁饼 * 56

松仁鸡丁 * 57

何首乌豆泡汤面 * 58

黄花齿苋炒鸡丝 * 59

莴笋带丝汤面 * 60

杞子冬瓜烧鸡丸 * 61

什锦鱼肉面 * 62

冬笋炒鸡片 * 63

蒜苗汤面 * 64

洋葱薯片 * 65

萝卜蛎肉面 * 66

山药西芹 * 67

天麻鱼丝面 * 68

芦笋鸡柳 * 69

冬笋鱼块面 * 70

首乌双耳炖鸡 * 71

牛肉荞麦面条 * 72

鸡丸煮三珍 * 73

菇笋鸡肉面 * 74

翠松扒鸡 * 75

瘦肉三丝面 * 76

烤鸭脯炒腿菇 * 77

三色兔肉玉面条 * 78

菠萝鸭片 * 79

兔块浇面 * 80

大枣口蘑烧鸭 * 81

木耳牛肉面 * 82

荷叶冬瓜烧老鸭 * 83

三丁卤面 * 84

玉竹山药鸽子煲 * 85

兰花玉米卤面 * 86

墨花炖肉鸽 * 87

蚝油番茄面 * 88

黄精烧乳鸽 * 89

胡萝卜海带面 * 90

绞股蓝口蘑鹌鹑煲 * 91

冬笋茄子卤面 * 92

瓦罐虫草炖鹌鹑 * 93

虾米韭菜拌面 * 94

双花烧鹌鹑 * 95

芹菜腐竹炒面 * 96

鹅肉烧萝卜 * 97

木耳豆芽炒面 * 98

沙锅鹅肉炖海带 * 99

酸奶桃仁翠芹面 * 100

肉末马齿苋 * 101

番茄莴笋炒面 * 102

肉末炒番茄 * 103

鸡丝金针炒面 * 104

双芽马齿苋 * 105

红花山楂松仁面 * 106

冬笋炒肉丝 * 107
多彩面片 * 108
荠菜炒平菇 * 109
红杞玉米面片汤 * 110
松仁炒平菇 * 111
什锦炒面旗 * 112
肉炒木耳白菜 * 113
首乌汁大枣粽子 * 114
双色炒肉片 * 115
枸杞子牡蛎焖饭 * 116
三七首乌炖瘦肉 * 117
黄鳝焖饭 * 118
灵芝排骨炖猴头 * 119
山药香菇瘦肉饭 * 120
黄精猪肝炒苦瓜 * 121
牛肉焖饭 * 122
木耳肉炒萝卜条 * 123
兔肉焖饭 * 124
红枣焖羊肉 * 125
鸽肉焖饭 * 126
红枣炖羊排 * 127
桑枣糯米饭 * 128
酱肉土豆丝 * 129
蒸赤豆高粱米饭 * 130
洋葱炒什锦 * 131
兔肉绿豆蒸饭 * 132
香菇韭菜炒肉丝 * 133
鱼丝蒸饭 * 134
葱香肉片 * 135
蛤蜊韭菜饭 * 136

毛豆炒葱丁 * 137
番茄香菇炒饭 * 138
菜胆竹荪酿肉 * 139
洋葱茄子炒饭 * 140
椒香驴肉丝 * 141
兔肉炒糙子饭 * 142
驴肉烧葱菇 * 143
飘香鱼丁炒饭 * 144
驴肉炖板栗 * 145
什锦炒饭 * 146
胡萝卜焖驴排骨 * 147
果豆粥 * 148
陈皮玉米炖鹿肉 * 149
银耳粥 * 150
瓦罐鹿肉核桃仁 * 151
二米红豆粥 * 152
姜丝鹿肉 * 153
牛肉麦仁粥 * 154
韭菜煎蛋 * 155
绿豆荞麦粥 * 156
番茄炒蛋 * 157
枣香麦仁粥 * 158
碧菠炒鸡蛋 * 159
南瓜麦片粥 * 160
洋葱炒蛋糕 * 161
木耳扁豆燕麦粥 * 162
鸡蛋皮丝炒韭薹 * 163
冰糖麦仁绿豆粥 * 164
蛋皮拌碧菠 * 165
淫羊藿麦仁粥 * 166

什锦芥菜丝 * 167
瘦肉燕麦粥 * 168
鱼丝洋葱炒芹菜 * 169
蜗牛糯米粥 * 170
多彩豆腐草鱼煲 * 171
楂子黑豆高粱米粥 * 172
鲫鱼炖海带 * 173
黑枣芹菜二米粥 * 174
黄精烧鱼段 * 175
薏米桃仁粥 * 176
菠菜炒黑鱼片 * 177
双耳薏米粥 * 178
松仁鱼米 * 179
桑椹橙皮瘦肉粥 * 180
首乌焖鳊鱼头 * 181
车前子粥 * 182
芎芷烧鳊鱼方 * 183
首乌冬笋龙凤粥 * 184
黄精枸杞烧鲈鱼 * 185
菊花枸杞粥 * 186
口蘑烧鲛鱼 * 187
牡蛎粥 * 188
虫草香菇烧鲤鱼 * 189
降脂轻身粥 * 190
山楂煮龟肉 * 191
桃仁玉竹大米粥 * 192
灵芝煲甲鱼 * 193
白扁豆粥 * 194

糖醋海带扣 * 195
红参南瓜粥 * 196
蒜蓉海蜇拌西芹 * 197
山楂降脂粥 * 198
什锦炒蚌肉 * 199
龙凤楂子粥 * 200
杞苗淡菜豆腐煲 * 201
山楂荷叶薏米粥 * 202
海红芦笋 * 203
玉米扁豆粥 * 204
蚬尖炒芥菜 * 205
玉米山药粥 * 206
蚬炆西芹 * 207
水果降压粥 * 208
鲜贝炒芦笋 * 209
瘦肉楂子粥 * 210
口蘑烧海参 * 211
豇豆牛肉小米粥 * 212
海参炒韭薹 * 213
黑豆鱼丁楂子饭 * 214
葱头炒海参 * 215
绿豆枣粥 * 216
鱿鱼炒韭菜 * 217
芝麻花生莲子粥 * 218
牡蛎炒翠油 * 219
粟米山药粥 * 220
附录 烹饪术语小提示 * 221
食材索引 * 222

麻香芹菜叶

【用料配比】

芹菜叶 300 克，胡萝卜 50 克，芝麻 25 克，蒜末 10 克，陈醋、白糖各 5 克，精盐 2 克，香油 10 克。



制 作 方 法

(1) 将芹菜叶洗净，沥去水。胡萝卜洗净，削去外皮，切成菱形片。芝麻洗净，沥去水，下入烧热的锅中炒香，出锅倒在案板上，用木杖擀碎。

(2) 锅内放入清水烧开，下入胡萝卜片烧开，下入芹菜叶烧开，烫透捞出，放入冷水中投凉捞出，挤去水。

(3) 将芹菜叶、胡萝卜片放入容器内，加入碎芝麻、蒜末、陈醋、白糖、精盐、香油拌匀，装盘即成。

操作小贴士

胡萝卜要切成薄而匀的片。
芝麻要用小火炒制。



营 养 与 功 效

芹菜叶富含钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素 C、维生素 P、纤维素等，可降低毛细血管通透性，降低血中胆固醇浓度，降低血压。胡萝卜富含胡萝卜素、维生素 C、维生素 E、无机盐、糖类等，所含果胶有降胆固醇作用。芝麻是一种高铁、高钙、高蛋白的食物，并富含维生素 E、卵磷脂、不饱和脂肪酸等，有补血、润肠、生津、美容、降胆固醇的作用。



菜 肴 效 用

此款菜肴可为身体补充丰富的营养素，对高脂血症患者有较好的降脂作用。健康人常食此菜可预防高脂血症。

鸭肉海参饺

【用料配比】

面粉 500 克，鸭肉、洋葱各 175 克，水发海参 75 克，姜末 10 克，料酒 12 克，精盐、鸡精各 3 克，胡椒粉 0.5 克，鸡蛋 1 个，香油 20 克。



制作方法

(1) 将面粉放入容器内，加入温水 250 克和匀成面团，饧透。鸭肉洗净，切成末。洋葱剥去外皮、洗净，剁成末。海参洗净，切成小丁。

(2) 将鸭肉末放入容器内，加入姜末、海参丁、料酒、精盐、鸡精、胡椒粉，磕入鸡蛋搅匀，再加入香油、洋葱拌匀成馅。将面团搓成条，揪成 60 个剂子，逐一按扁，擀成圆薄皮，放上馅，捏成饺子生坯。

(3) 锅内放入清水烧开，下入饺子生坯，用手勺沿锅底边缘按顺时针方向推搅至锅内水流旋转，盖上

锅盖，用中火烧开。点入冷水 100 克，盖上锅盖，继续用中火烧开。再点入冷水烧开，取下锅盖，煮至饺子浮起、熟透捞出，沥去水，装盘即成。



营养与功效

鸭肉营养比较全面，是高蛋白、低脂肪食物，还含有维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂ 等，可滋阴养胃、利水消肿、健脾补虚，较适合高脂血症患者食用。洋葱含硫醇、多种氨基酸等，不含脂肪，经常食用可降低血脂、降低血压、防止血栓形成、拮抗动脉硬化。海参是一种高蛋白、低脂肪的食物，不含胆固醇，可降低血脂。

操作小贴士

海参要切成 0.5 厘米见方或更小的丁。

蚝油西芹炒嫩菇

【用料配比】

西芹、鸡腿菇各 175 克，蒜末 10 克，姜末 5 克，精盐、鸡精各 2 克，湿淀粉 5 克，蚝油 15 克，植物油 20 克。



制 作 方 法

(1) 将西芹去根、叶，洗净，沥去水，斜切成 0.2 厘米厚的片。鸡腿菇洗净，沥去水，切成 0.2 厘米厚的片。

(2) 锅内放油烧热，下入姜末、蒜末炝香，下入鸡腿菇片略炒至透。

(3) 下入西芹片炒匀，加蚝油、精盐、清水 15 克炒匀至熟，加鸡精，用湿淀粉勾薄芡，出锅装盘即成。



营 养 与 功 效

西芹富含维生素 C、维生素 P、胡萝卜素、钙、铁、糖类、纤维素等，可清热平肝、祛风除湿、润肺止咳，并有较好的降压降脂作用。鸡腿菇是一种高蛋白、低脂肪的食品，富含多糖、无机盐及多种维生素、纤维素等，可补脾益肺、润燥化痰，并有较好的降胆固醇作用。



菜 肴 效 用

此款菜肴是高脂血症患者的清淡保健菜肴。对高脂血症、高血压等症有较好的预防作用。

操作小贴士

要用大火速炒。

豆泡猪肉饺

【用料配比】

面粉 400 克,猪瘦肉 150 克,豆泡、水发木耳、水发黄花各 75 克,葱末 20 克,料酒 10 克,精盐 3 克,味精 2 克,香油 10 克。

【药包】

三七 15 克,大枣 25 克。



制 作 方 法

(1) 锅内放入清水 500 克,下入药包烧开,煎煮至汤汁余下 300 克时,拣出药包不用,汤汁倒入容器内晾凉。面粉内加入汤汁 250 克和成面团,略饧。

(2) 猪瘦肉、豆泡、木耳、黄花均剁成末。将猪肉末放入容器内,加入余下的汤汁、料酒、精盐、味精搅匀,再加入木耳末、豆泡末、黄花末、葱末、香油拌匀成馅。

(3) 面团搓成条,揪成均匀的剂子,按扁,擀成圆薄饼皮,逐一

放上馅,双手对捏成饺子生坯。将饺子生坯下入沸水锅中用中火烧开,煮熟捞出,装盘即成。



营 养 与 功 效

三七味甘、微苦,性温。有滋补强身、止血活血、清瘀定痛的功能。大枣含皂苷、生物碱、黄酮、氨基酸、糖类、无机盐和丰富的维生素等,有降胆固醇的作用。黄花富含蛋白质、糖类、无机盐及多种维生素,尤以维生素 A 含量丰富,有健脑益智、降低血清胆固醇的作用。



主 食 效 用

此款主食具有养血化瘀、祛瘀降脂的功效,对气滞血瘀型高脂血症患者有很好的食疗作用。

操作小贴士

剂子要做得大小均匀,肉末内加入调味料后,要顺一个方向充分搅匀至黏稠。

花生米翠芹

【用料配比】

花生米 75 克，芹菜 200 克，胡萝卜 30 克，料酒、葱、姜各 10 克，精盐 3 克，味精 2 克，八角、桂皮、花椒各 3 克，玉米油 20 克。



制 作 方 法

(1) 八角、桂皮、花椒 1 克放入纱布袋内，扎严口成料包。葱、姜均拍松。锅内放入清水 400 克，下入料包、葱、姜、花生米，用小火烧沸，煮至花生米涨起、熟透，拣出料包、葱、姜不用。将花生米捞出，沥去水分。

(2) 芹菜择去根、叶，洗净，沥去水分，斜切成 1.5 厘米长的段。胡萝卜削去外皮，洗净，切成块。锅内放入清水烧沸，下入芹菜段、胡萝卜块烧沸，焯熟捞出，下入冷水中投凉捞出，沥去水分。

(3) 锅内放入玉米油烧热，下入余下的花椒粒炸香，捞出花椒粒

不用，花椒油备用。将花生米放入容器内，加入芹菜段、胡萝卜块、精盐、味精和晾凉的花椒油拌匀，装入盘内即成。



营 养 与 功 效

花生米含有丰富的蛋白质、植物脂肪、钙、磷、铁及多种不饱和脂肪酸，具有降低胆固醇的功能。芹菜的营养十分丰富，蛋白质、钙、铁的含量较高，还含有丰富的维生素 P，具有降低血脂和降低血压的作用。胡萝卜中含有的果胶可促进胃肠蠕动，预防便秘，并减少肠道对胆固醇的吸收。



菜 肴 效 用

此款菜肴可清热利水、化痰和胃、降脂降压，适宜于高脂血症并发痰浊中阻型高血压患者食用。

操作小贴士

芹菜段、胡萝卜块要用大火焯至刚熟立即捞出，以保持其鲜艳的色泽和脆嫩的口感。

肉米水饺

【用料配比】

面粉 500 克，马齿苋 200 克，猪瘦肉 175 克，嫩甜玉米粒 75 克，葱末 30 克，料酒 10 克，精盐 3 克，味精 2 克，五香粉 0.5 克，玉米油 20 克。

【药包】

茯苓 15 克。



制 作 方 法

(1) 锅内放入清水 500 克，下入药包烧开，煎煮至汤汁余下 300 克时，拣出药包不用，面粉内加入 250 克汤汁和匀成面团，略饧。

(2) 将马齿苋择洗干净，剁成末。猪瘦肉剁成末放入容器内，加入余下的汤汁、料酒、精盐、味精、五香粉搅匀，再加入玉米粒、马齿苋末、葱末、玉米油拌匀成馅。

(3) 面团搓成条，揪成均匀的剂子，按扁，擀成圆薄皮，逐一放上馅，捏成饺子生坯，下入沸水锅

内用中火烧开，煮熟捞出，装盘即成。



营 养 与 功 效

茯苓味甘、淡，性平，有健脾和胃、宁心安神、利水除湿的功能。有研究表明，茯苓多糖能增强人体免疫功能，对高脂血症等病症有一定疗效。马齿苋含有大量的去甲肾上腺素、多量钾盐、二羟基苯胺、苹果酸、谷氨酸、天冬氨酸、葡萄糖、多种维生素和微量元素，能预防高脂血症和血小板聚集。

操作小贴士

汤汁冷却至 40℃ 左右时，加入面粉内最为适宜。面团要和得软硬适中。

香菇扒油菜

【用料配比】

油菜 225 克，水发香菇 125 克，葱段、姜片各 10 克，蚝油 20 克，精盐 0.5 克，湿淀粉 10 克，清鸡汤 300 克，植物油 20 克。



制作方法

(1) 将油菜修剪整齐，洗净，沥去水。香菇去蒂，洗净，挤去水分。

(2) 锅内放入植物油烧热，下入葱段、姜片炆香，下入香菇煸炒约 1 分钟，拣出葱、姜不用。加汤、蚝油炒开，烧至熟透。

(3) 下入油菜，撒入精盐，扒烧至变软，翻匀，扒烧至熟烂，汤汁将尽，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。



营养与功效

油菜富含钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素 C 等，其所含的大量纤维素能促进肠的蠕动，帮助消化，防止便秘，并可减少肠道胆固醇的吸收。香菇含糖类、维生素、多种酶类、麦角固醇及人体必需的 8 种氨基酸等，具益气补虚、健脾养胃、托发痘疹作用。有研究表明，香菇所含核酸类物质可抑制血清、肝脏中胆固醇生成，促进血液循环，有阻止动脉血管硬化和降低血压的作用；香菇中所含香蕈素能降低血脂。

操作小贴士

油菜要先整齐地码入盘内，再推入锅内，扒烧时仍要保持整齐。



菜肴效用

此款菜肴具有清热平肝、降压降脂等功效。

荠菜牛肉水饺

【用料配比】

面粉 500 克，荠菜 300 克，牛肉末 200 克，姜末 15 克，葱末 10 克，料酒 8 克，精盐 3 克，味精 2 克，肉汤 100 克，玉米油 20 克。



制 作 方 法

(1) 将面粉放入容器内，加入清水 250 克和匀成面团，略饧，搓成细条，揪成 60 个剂子，摆在案板上，用湿洁布盖严，略饧。

(2) 将荠菜择洗干净，下入沸水锅中焯透捞出，放入冷水中投凉捞出，挤去水，剁成末。牛肉末放入容器内，加入姜末、葱末、料酒、精盐、味精、肉汤、玉米油搅匀上劲，再加入荠菜末拌匀成馅。

(3) 取一剂子按扁，擀成圆薄片，放上馅，折叠成半圆形，包住馅心，边缘捏严成饺子生坯。依次

制好后，下入沸水锅中用中火烧开，煮至熟透捞出，沥去水，装盘即成。



营 养 与 功 效

荠菜含有丰富的膳食纤维和维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、维生素 E、烟酸、钙、磷、铁、钾和大量的胡萝卜素，具有脾利水、止血明目、宣肺祛痰、温中利气作用，对高脂血症、动脉粥样硬化、高血压等均有防治作用。牛肉是一种高蛋白、低脂肪的肉食，含有全部种类的氨基酸和丰富的铁、磷、铜、锌、B 族维生素等，可健脾胃、益气血、强筋骨。

操作小贴士

肉末内加入调味料后，要用筷子顺一个方向充分搅匀上劲至呈稠糊状。